

16

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 16

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»


« Иванова Л. В. »


« Ю.С. Белова » 2023 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для Лабинского района
возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период 2023-2024 гг

Менюготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей инвалидов (I смена)

Возрастная категория 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|-------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 1 | | | | | | | |
| Завтрак: | Зеленый горошек консервированный | 60 | 3,40 | 2,50 | 7,70 | 66,90 | 131/1 |
| | Омлет натуральный | 160 | 14,86 | 20,48 | 2,81 | 308,96 | 210 |
| | Сыр порциями | 15 | 3,90 | 3,99 | 0,00 | 51,51 | 15 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,52 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,49 | 0,18 | 10,54 | 55,81 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 11,35 | 50,52 | 12/1 |
| | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого за завтрак: | | 605 | 29,63 | 31,47 | 62,23 | 707,72 | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 60 | 1,01 | 0,05 | 12,57 | 53,57 | 73/1 |
| | Борщ с картофелем | 200 | 2,00 | 6,50 | 13,44 | 120,26 | 83 |
| | Плов из отварной говядины | 180 | 18,36 | 17,19 | 29,20 | 356,40 | 244 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| Итого за обед: | | 720 | 26,99 | 24,68 | 110,43 | 785,16 | |
| Всего за день 1 | | | 56,62 | 56,15 | 172,66 | 1492,88 | |

Возрастная категория 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 2 | | | | | | | |
| Завтрак: | Пудинг из творога запеченый | 160 | 13,20 | 13,92 | 21,20 | 241,88 | 222 |
| | Сгущенное молоко | 30 | 4,50 | 7,50 | 23,76 | 63,54 | 101/1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке) | 200 | 6,00 | 6,40 | 8,21 | 114,40 | 386/1 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | 630 | 28,87 | 31,30 | 89,74 | 627,81 | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Овощи натуральные соленые (огурец соленый) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 70 |
| | Суп с крупой и томатом | 200 | 1,10 | 4,79 | 4,88 | 67,03 | 116 |
| | Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным | 90 | 9,05 | 10,20 | 10,69 | 170,76 | 296 |
| | Каша вязкая пшеничная | 150 | 4,94 | 7,89 | 32,18 | 219,00 | 303 |
| | Банан свежий | 120 | 1,80 | 1,80 | 25,20 | 115,20 | 338 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Сыр порциями | 30 | 7,8 | 7,98 | 0 | 103,02 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| Итого за обед: | | 930 | 29,86 | 33,48 | 123,99 | 911,60 | |
| Всего за день 2 | | | 58,73 | 64,78 | 213,73 | 1539,41 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 3 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 | 0,70 | 1,00 | 2,60 | 22,20 | 55 |
| | Шницель натуральный рубленый | 90 | 15,55 | 18,67 | 8,06 | 191,86 | 267 |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 170 | 0,65 | 5,19 | 26,62 | 172,50 | 205 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,49 | 0,18 | 10,54 | 55,81 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 11,35 | 50,52 | 12/1 |
| | Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) | 20 | 1,69 | 2,25 | 13,95 | 82,89 | 20/2 |
| Итого за завтрак: | | 590 | 21,61 | 27,59 | 88,32 | 637,28 | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Салат из квашенной капусты | 60 | 1,03 | 3,01 | 5,10 | 51,62 | 47/1 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,40 | 4,21 | 12,00 | 118,60 | 102 |
| | Гуляш из говядины | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 260 |
| | Каша вязкая (гречневая) | 150 | 8,85 | 5,15 | 39,80 | 243,75 | 303 |
| | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 358 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,08 | 40,42 | 12/1 |
| | Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке) | 200 | 6,00 | 6,40 | 8,21 | 114,40 | 386/1 |
| Итого за обед: | | 970 | 38,64 | 36,07 | 133,34 | 1037,92 | |
| Всего за день 3 | | | 60,25 | 63,66 | 221,66 | 1675,20 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецеп- туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 4 | | | | | | | |
| Завтрак: | Икра кабачковая | 60 | 1,01 | 0,05 | 12,27 | 53,57 | 73/1 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 175 | 10,30 | 11,17 | 15,33 | 290,05 | 284 |
| | Фруктовый чай (с яблоком) | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | 377/1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 11,35 | 50,52 | 12/1 |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | 500 | 15,69 | 12,19 | 66,21 | 545,24 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) | 60 | 0,71 | 1,92 | 5,33 | 47,64 | 49 |
| | Рассольник | 200 | 2,02 | 5,00 | 11,98 | 101,81 | 94 |
| | Голубцы домашние | 90 | 7,50 | 7,65 | 5,63 | 171,40 | 160/1 |
| | Каша вязкая (ячневая) | 150 | 3,23 | 4,22 | 25,80 | 231,80 | 303 |
| | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 | 388 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,08 | 40,42 | 12/1 |
| Итого за обед: | | 900 | 18,96 | 19,95 | 110,57 | 844,51 | |
| Всего за день 4 | | | 34,65 | 32,13 | 176,78 | 1389,75 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|-------------------|--|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 5 | | | | | | | |
| Завтрак: | Зеленый горошек консервированный | 60 | 3,40 | 2,50 | 7,70 | 66,90 | 131/1 |
| | Котлета рыбная | 90 | 6,79 | 6,23 | 10,81 | 130,48 | 234 |
| | Каша рисовая с морковью | 150 | 2,90 | 5,40 | 27,20 | 209,00 | 178 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 11,35 | 50,52 | 12/1 |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | 565 | 16,94 | 14,72 | 88,93 | 606,65 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Овощи натуральные соленные (помидор соленый) | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 70 |
| | Щи из квашеной капусты с картофелем | 200 | 1,35 | 4,29 | 6,96 | 71,8 | 92 |
| | Рагу из птицы | 175 | 12,56 | 11,72 | 15,20 | 216,52 | 289 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| | Пирог "Южный" | 80 | 5,44 | 5,46 | 39,38 | 148,41 | 414 |
| | | | | | | | |
| Итого за обед: | | 795 | 25,64 | 22,47 | 118,86 | 703,66 | |
| всего за день 5 | | | 42,58 | 37,19 | 207,79 | 1310,31 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|-------------------|---|-----------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 6 | | | | | | | |
| Завтрак: | Сыр порциями | 15 | 3,90 | 3,99 | 0,00 | 51,51 | 15 |
| | Каша манная молочная | 210 | 5,10 | 10,72 | 33,42 | 250,56 | 181 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | Банан свежий | 120 | 1,80 | 1,80 | 25,20 | 115,20 | 338 |
| Итого за завтрак: | | 585 | 15,974 | 19,988 | 95,194 | 625,256 | |
| Обед: | Салат из свеклы отварной. | 60 | 0,85 | 3,62 | 4,98 | 55,89 | 52 |
| | Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,27 | 3,99 | 7,31 | 76,87 | 99 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 175 | 10,30 | 11,17 | 15,33 | 290,05 | 284 |
| | Фруктовый чай (с яблоком) | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | 377/1 |
| | Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) | 20 | 1,69 | 2,25 | 13,95 | 82,89 | 20/2 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,08 | 40,42 | 12/1 |
| | Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке) | 200 | 6,00 | 6,40 | 8,21 | 114,40 | 386/1 |
| Итого за обед: | | 935 | 25,41 | 28,49 | 94,55 | 856,26 | |
| Всего за день 6 | | | 41,38 | 48,47 | 189,75 | 1481,52 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 7 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,78 | 1,90 | 3,87 | 36,24 | 45 |
| | Рагу из птицы | 175 | 12,56 | 11,72 | 15,20 | 216,52 | 289 |
| | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 358 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 11,35 | 50,52 | 12/1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке) | 200 | 6,00 | 6,40 | 8,21 | 114,40 | 386/1 |
| Итого за завтрак: | | 700 | 23,43 | 20,59 | 94,89 | 665,82 | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Овощи натуральные соленые (огурец соленый) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 70 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,93 | 8,75 | 106,76 | 82 |
| | Шницель рыбный натуральный | 90 | 7,30 | 5,54 | 8,19 | 129,50 | 235 |
| | Каша вязкая (ячневая) | 150 | 3,23 | 4,22 | 25,80 | 231,80 | 303 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 119,10 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,08 | 40,42 | 12/1 |
| Итого за обед: | | 780 | 17,67 | 14,586 | 106,996 | 767,52 | |
| Всего за день 7 | | | 41,10 | 35,17 | 201,89 | 1433,34 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прим пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|-------------------|--|--------------------|---------------------|-------|----------|---|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 8 | | | | | | | |
| Завтрак: | Зеленый горошек консервированный | 60 | 3,40 | 2,50 | 7,70 | 66,90 | 131/1 |
| | Гуляш из говядины | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 260 |
| | Каша рисовая с морковью | 150 | 2,90 | 5,40 | 27,20 | 209,00 | 178 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 | 388 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 11,35 | 50,52 | 12/1 |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | 575 | 24,93 | 25,26 | 81,20 | 698,72 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 | 0,70 | 1,00 | 2,60 | 22,20 | 55 |
| | Суп-лапша домашняя | 200 | 2,05 | 4,43 | 9,30 | 92,60 | 113/1 |
| | Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски | 90 | 12,78 | 10,26 | 11,70 | 191,70 | 454 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,75 | 6,90 | 16,05 | 141,00 | 139 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,08 | 40,42 | 12/1 |
| | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого за обед: | | 880 | 23,95 | 23,70 | 109,85 | 764,20 | |
| Итого за день 8 | | | 48,88 | 48,95 | 191,05 | 1462,92 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 9 | | | | | | | |
| Завтрак: | Икра кабачковая | 60 | 1,01 | 0,05 | 12,27 | 53,57 | 73/1 |
| | Зразы рыбные рубленые | 90 | 9,42 | 14,94 | 13,99 | 178,00 | 237 |
| | Картофель отварной | 150 | 2,93 | 5,06 | 17,39 | 126,80 | 125 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,49 | 0,18 | 10,54 | 55,81 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 11,35 | 50,52 | 12/1 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 17,25 | 20,51 | 85,74 | 549,50 | |
| Обед: | Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) | 60 | 0,71 | 1,92 | 5,33 | 47,64 | 49 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,40 | 4,21 | 12,00 | 118,60 | 102 |
| | Фрикадельки из кур | 90 | 10,34 | 15,75 | 5,60 | 214,00 | 297 |
| | Макароны отварные с овощами | 150 | 0,57 | 5,51 | 24,36 | 149,31 | 205 |
| | Фруктовый чай (с яблоком) | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | 377/1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| | Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке) | 200 | 6,00 | 6,40 | 8,21 | 114,40 | 386/1 |
| Итого за обед: | | 980 | 27,24 | 34,93 | 100,92 | 875,88 | |
| Всего за день 9 | | | 44,49 | 55,44 | 186,66 | 1425,38 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 10 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,09 | 1,30 | 7,81 | 62,20 | 61 |
| | Пудинг из творога запеченный | 160 | 13,20 | 13,92 | 21,20 | 241,88 | 222 |
| | Сгущенное молоко | 30 | 4,50 | 7,50 | 23,76 | 63,54 | 101/1 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,52 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,19 | 0,14 | 8,43 | 44,65 | 11/1 |
| | Банан свежий | 120 | 1,80 | 1,80 | 25,20 | 115,20 | 338 |
| Итого за завтрак: | | 590 | 24,86 | 28,20 | 103,98 | 645,99 | |
| Обед: | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,03 | 3,01 | 5,10 | 51,62 | 47 |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,05 | 2,15 | 13,27 | 133,1 | 108 |
| | Тефтели рыбные тушеные в соусе | 100 | 7,93 | 6,58 | 9,41 | 128,58 | 239 |
| | Каша рисовая с морковью | 150 | 2,90 | 5,40 | 27,20 | 209,00 | 178 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| Итого за обед: | | 790 | 19,53 | 18,08 | 110,20 | 777,23 | |
| Всего за день 10 | | | 44,40 | 46,28 | 214,19 | 1423,22 | |
| Среднее значение за период: | | | 48,17 | 48,47 | 205,35 | 1473,38 | |

Литература: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могильной. М.: ДеЛит плюс, 2017

Исполнитель: главный технолог

Боник Е.А.

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью _____ (_____) листов

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ
КОМПАНИЯ»

Подпись _____ / _____ Белова Ю.С. /

